



Mind 麥得 健腦 飲食



新竹國泰綜合醫院
失智共照中心





麥得飲食

- 麥得飲食又稱「心智飲食」，強調以天然、植物性食物為主，尤其是莓果類和綠色葉菜類的攝取，並限制含高飽和脂肪的食物。
- 研究指出執行「麥得飲食」程度越高，認知功能的退化越慢。

麥得飲食優點

- ✓ 延緩認知功能衰的速度
- ✓ 降低53%罹患認知障礙的風險
- ✓ 降低35%罹患慢性疾病風險
- ✓ 長期遵從能讓大腦年輕7.5歲!



麥得飲食6大重點



攝取植物性食物

重視植物性食物，
像是菠菜、綠花椰等

重視吃魚

每週一次以魚為主餐

限制飽和脂肪酸

限制攝取
富飽和脂肪酸食物

選吃莓果

不特別強調「多吃」水果，
但建議水果要選擇莓果



攝取乳製品

每天喝2分以上的乳製品

攝取全穀雜糧類

如燕麥、地瓜、馬鈴薯



9種有益腦力的食物

每週



深綠色蔬菜
6份



堅果類
5份(每份1湯匙)



黃豆製品
3次



雞肉
2次



其他色蔬菜
1份



魚肉
1次

每天



莓果類水果
2份



橄欖油
烹調用油2湯匙



全穀雜糧類
1餐

5種最好避免食物



紅肉
每週1次



奶油
每天<1湯匙



乳酪
每天<1湯匙



油炸品
每週<1次



甜點
每週<1次
1次<100大卡

適合失智者的健康飲食份量

- 我的餐盤6口訣 -

1

每天早晚一杯奶



2
每餐水果拳頭大

3

菜比水果多一點



4
飯跟蔬菜一樣多



5

豆魚蛋肉一掌心



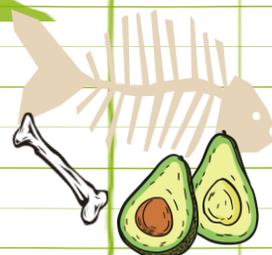
6
堅果種子一茶匙



容易咬軟質飲食

Ingredients

去除硬籽及骨頭、魚刺



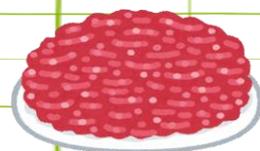
choose

選擇容易咀嚼的食材



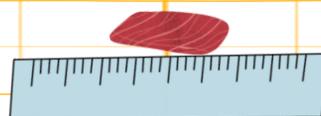
Ingredients

肉類烹調前經過嫩化處理



Step

切割尺寸小於3公分



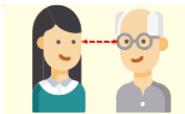
認識失智症

部份行為可能不是正常老化
而是 **失智警訊！**

 <p>1 記憶衰退到影響日常生活</p>	 <p>2 無法勝任原本熟悉的事務</p>	 <p>3 言語表達或書寫出現困難</p>	 <p>4 失去對時間、地點的概念</p>
 <p>5 判斷力變差、警覺性降低</p>	 <p>6 抽象思考出現困難</p>	 <p>7 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力</p>	 <p>8 情緒和個性出現改變</p>
 <p>9 計畫事情或解決問題有困難</p>	 <p>10 喪失活動及開創力</p>	發現家人疑似失智警訊，可諮詢本院失智個管師或掛神經內科門診評估及早就醫。 諮詢專線03-5278999分機5197	

與失智症溝通原則

面對失智者，
透過正確溝通技巧，可以相處更融洽。

 <p>1 面對面、眼對眼</p>	 <p>2 慢慢說、說清楚</p>
 <p>3 了解他、好信任</p>	 <p>4 要停頓、分段講</p>

社會資源

本院設有失智共照中心，失智個管師收案後可提供照護資訊及轉介所需相關資源，或洽長照服務專線1966

撥打1966長照服務專線諮詢



您也可親洽各失智共同照護中心



失智不是正常老化
若身邊有疑似或未確診的親友，請即早就醫
並尋求更多協助哦！

資料來源

衛生福利部 國民健康署



新竹國泰綜合醫院
Hsinchu Cathay General Hospital

國泰醫療財團法人

長期照護及相關資源 報你知



可以申請
長照資格:

- ①65歲以上獨居者、衰弱者
- ②65歲以上失能者
- ③55歲以上原住民失能者
- ④50歲以上失智者
- ⑤身心障礙失能者



服務項目:

居家照顧、專業服務(居家復能、護理指導)、喘息服務、交通接送服務、輔具及居家無障礙環境改善服務.....



申請方式:

申請評估請撥打**1966**長照專線或洽詢各縣市長照中心
(住院個案請**出院前3個工作日**諮詢**出院準備個管師**)



相關資訊:

衛福部 長照專區	新竹市 長照中心	新竹縣 長照中心	苗栗縣 長照中心
台北市南港區忠孝東路6段488號 (02)8590-6666	新竹市中央路241號10樓(03)535-5283 535-5287	新竹縣竹北市光明六路10號(03)5518101 分機：5210~5222	苗栗縣後龍鎮光華路369號(037)559-346



輔具資源:

輔具補助及租借依身份(長照個案或身心障礙)而有不同，請參考各縣市輔具中心或社會局公告。

新竹市 輔具中心	新竹縣 輔具中心	苗栗縣 輔具中心	新竹市 社會處	新竹縣 社會處	苗栗縣 社會處
新竹市竹蓮街六號1樓(03)562-3707 分機131~142	新竹縣竹北市福興東路一段1號 (03)552-7316	苗栗市經國路四段851號1樓 (037)268-462	新竹市中央路241號(4、5及8樓) (03)535-2386	新竹縣竹北市光明六路10號 (03)551-8101	苗栗市府前路1號 (037)322-150



復康巴士:

限**身心障礙者**搭乘，縣市政府補助略有不同，重度優先，請參考各縣市社會局公告或洽詢服務中心。

新竹市復康巴士 服務中心	新竹縣復康巴士 服務中心	苗栗縣復康巴士 服務中心
(03)562-4119	(03)657-2151	(037)374-785、374-885



其他資源:

- 1.外籍看護照護手冊-出自臺北市勞動力重建運用處
- 2.長照資源地圖-搜尋所在地附近資源
- 3.重大傷病卡/外傭巴氏量表-符合資格者請醫師協助鑑定
- 4.身心障礙手冊-符合資格者，攜帶證明文件至區公所，取得鑑定手冊，由醫師及醫事人員鑑定。
- 5.申請自費看護照顧-請洽詢護理科分機2865或各護理站

外籍看護
照護手冊



長照資源
地圖



失智共照中心 伴你健康 諮詢電話(03)527-8999分機5197



新竹國泰綜合醫院
Hsinchu Cathay General Hospital

國泰醫療財團法人



國泰醫療財團法人新竹國泰綜合醫院



失智共照中心

03-5278999 轉 5197

新竹市中華路二段678號



Mind麥得 健腦飲食
失智共照團隊2025.04編印

